

COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Recetas para la Isodieta, la Dieta Dukan, la Dieta Paleo, la Dieta Atkins, el método Montignac y otros planes nutricionales bajos en carbohidratos

Ana Román (Úbeda, 1986) es licenciada en Psicología por la universidad de Málaga. A lo largo de su carrera universitaria ha realizado diversos cursos y ha sido colaboradora en la Investigación "Desarrollo y validación de dos medidas de habilidad de la inteligencia emocional", además de prestarse como ayudante en prácticas de la asignatura de Pensamiento. Actualmente trabaja en el sector privado y completa su formación con los estudios de Master en Atención Temprana impartidos por la Facultad de Psicología de Málaga.

Su creciente interés por la nutrición y los efectos de los alimentos en el cerebro le hizo comenzar a estudiar los efectos de las dietas bajas en carbohidratos, comprobando los beneficios de estas en primera persona al cambiar radicalmente su alimentación y siendo una convencida de la mejora de la salud a través de la nutrición.

Ana colabora activamente en el blog adelgazarsinmilagros.com, aportando artículos sobre los aspectos psicológicos de la pérdida de peso y además forma parte del profesorado de la escuela de nutrición familiar NutriChange, en la que imparte clases relacionadas con los efectos de los alimentos en el cerebro y sobre los aspectos psicológicos de la nutrición y del equipo de producción del formato televisivo El Reto Cero.

Carlos Abehsera (Madrid, 1973) es un empresario del sector del marketing que lleva años dedicado al estudio de la nutrición desde un punto de vista social. Tras pasar por un proceso físico y psicológico que le permitió perder 35 kilos de sobrepeso en 4 meses decidió escribir un libro para compartir su experiencia con otras personas y ayudar a todo el mundo a recuperar su salud mejorando su nutrición y perdiendo grasa.

Desde su lanzamiento en septiembre de 2013, el libro Adelgazar sin Milagros se convirtió rápidamente en un éxito de ventas, ocupando en diversas ocasiones el número 1 de los más vendidos en la popular web Amazon. Tras el éxito cosechado con su primer libro, un año después salía a la venta su segundo libro sobre nutrición llamado La gran mentira de la nutrición, en el que nos enseña todos los trucos que utiliza la industria para engañar al consumidor y como protegerse de ellos, que distraja también de una gran acogida en el mercado. Carlos dirige la Escuela de Nutrición Familiar NutriChange y forma parte del equipo de producción del formato televisivo El Reto Cero.



COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Carlos Abehsera & Ana Román

Recetas para la Isodieta, la Dieta Dukan, la Dieta Paleo, la Dieta Atkins, el Método Montignac y otros planes nutricionales bajos en carbohidratos



INCLUYE MÁS DE 100
RECETAS BAJAS EN
CARBOHIDRATOS

ILUSTRADO A TODO COLOR CON
FOTOGRAFÍAS DE LAS RECETAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y ENERGÉTICA
DE CADA RECETA

Formato 8" x 10"
20,32 cm x 25,40 cm
180 páginas



9 788461 735976

Cartulina Estucada 380g 4/0
Rústica cosida con 2 solapas de 9cm
Couché Mate 135g 4/4 + barniz

Cocinar sin Carbohidratos es un libro de recetas bajas en carbohidratos especialmente diseñado para los seguidores de los planes nutricionales modernos que reducen la ingesta de carbohidratos. Los seguidores de la Isodieta, de la Dieta Dukan, de la Dieta Paleo, de la Dieta Atkins, del Método Montignac y de otros planes nutricionales que limitan la ingesta de carbohidratos encontrarán en este libro recetas de todo tipo que les permitirán ampliar significativamente la variedad de su gastronomía.

Este libro -imprescindible para dietistas de todo tipo- incluye más de 100 recetas y más de 200 fotografías a todo color y está impreso en papel glossy de alta calidad de 135g y barnizado página a página para ofrecer una calidad suprema y una gran durabilidad. La cartulina estucada de 380g garantiza una gran rigidez al tacto y una estupenda presencia.

Para facilitar el trabajo de los lectores, cada receta incluye -además de las fotografías a todo color del plato- una tabla con los valores energéticos y nutricionales de cada ingrediente, lo que posibilita que cualquier persona pueda eliminar, añadir o sustituir un ingrediente por otro conociendo de inmediato el impacto que este cambio tendrá en la receta y por lo tanto en su organismo.

El libro **Cocinar sin Carbohidratos** representa una forma moderna y actualizada de entender la nutrición, volviendo al origen de los nutrientes que han posibilitado que la especie humana evolucione durante más de dos millones de años, prestando especial atención a la hora de incorporar recetas de todo tipo, desde entrantes y ensaladas a postres, pasando por snacks dulces y salados, platos principales de carne, ave y pescados, salsas, guarniciones y, en general, un amplísimo abanico de posibilidades culinarias que millones de seguidores de dietas bajas en carbohidratos demandan a nivel mundial.

Se trata sin duda del libro de recetas definitivo para las personas que buscan mejorar su salud a través de una nutrición óptima, adecuada a las necesidades reales del organismo humano, sin renunciar a un mundo de sabores intensos, aromas envolventes y texturas increíbles. Para más información visitar www.cocinarsincarbohidratos.com